

KEMAMPUAN MENGELOLA STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG SKRIPSI ANGKATAN 2009 PROGRAM STUDI PG PAUD

Hj. Shofiyanti Nur Zuama

Abstrak : Rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu apa sumber masalah stres akademik yang dialami mahasiswa? dan apa upaya yang dilakukan mahasiswa dalam mengelola stres akademik? Sedangkan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sumber masalah stres akademik yang dialami dan upaya yang dilakukan dalam mengelola stres akademik. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Metode yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Penelitian ini menghasilkan temuan-temuan data, yaitu pertama sumber masalah stres akademik yang dialami responden penelitian cukup beragam. Secara fisik, tiap responden mengalami semua reaksi stres yang umum terjadi, seperti berkeringat, mudah lelah, gugup, gelisah, takut, khawatir, sangat sensitif atau peka, dan sebagainya. Secara psikis, tiap responden pun mengalami berbagai perubahan emosi dan perilaku terhadap tekanan maupun konflik yang terjadi selama proses penyusunan proposal hingga skripsi. Kedua, upaya yang dilakukan oleh responden penelitian dalam mengelola stres akademik cukup variatif dan membuat responden penelitian memiliki beragam alternatif dalam mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya. Selain itu, dukungan dan kepercayaan keluarga maupun sahabat yang begitu besar merupakan energi positif bagi para responden penelitian sehingga mampu mengelola stres akademik yang begitu berat dirasakan selama proses penyusunan dari proposal penelitian, seminar hasil hingga skripsi.

Kata Kunci : Stres Akademik, Mahasiswa yang Skripsi

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi memiliki berbagai tugas maupun peran dan tanggung jawab sosial yang cukup sulit untuk dijalani. Untuk tugas menjadi seorang remaja akhir, mahasiswa berada pada masa transisi dari usia remaja akhir menuju masa dewasa awal yang menuntut beberapa penyesuaian dalam berbagai aspek kehidupan. Selain itu, peran dan tanggung jawab sosial bagi mahasiswa dalam lingkungan di kampus dan lingkungan sekitar tempat tinggal mahasiswa.

Berbagai tugas yang harus dijalani sebagai mahasiswa membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dari kebiasaan yang tidak sama seperti saat di SMU. Kebiasaan saat berada di kelas, guru mengajar sesuai jadwal yang ditentukan dan murid berkonsentrasi penuh dari pagi hingga siang hari dalam mengikuti pelajaran. Berbeda saat kuliah, mahasiswa diberikan kebebasan untuk

menentukan tujuan dan target pencapaian kuliahnya. Apabila mahasiswa memiliki target dan tujuan yang jelas, seperti bisa menyelesaikan kuliah tepat waktu sekitar empat tahun dan atau bisa meraih IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) tertinggi, maka mahasiswa tersebut berupaya memanfaatkan semua kesempatan selama kuliah tersebut untuk mengatasi berbagai hambatan dan menghadapi setiap masalah yang datang dengan mencari jalan keluar yang terbaik.

Tahun pertama menjadi kesempatan mahasiswa menjalani proses penyesuaian dalam berbagai aspek, seperti aspek fisik motorik, kognitif, kepribadian, bahasa, emosi, sosial, dan spiritual. Aspek fisik motorik mencakup kemampuan mahasiswa untuk lebih aktif, cekatan, terampil, dan dinamis. Aspek ini mengembangkan kemampuan fisik motorik mahasiswa untuk memberdayakan diri dalam kegiatan di kelas maupun di luar kelas. Aspek kognitif mencakup kemampuan mahasiswa

terkait cara berpikir, cara menyelesaikan masalah (*problem solving*), cara memutuskan sesuatu (*decision making*) yang membantu mahasiswa untuk mencapai tujuan dan berkembang dengan baik saat di kelas maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Sedangkan, aspek kepribadian mencakup karakter dan kebiasaan yang dimiliki mahasiswa dengan berbagai keunikan dari tiap pribadi, seperti pribadi yang lembut maupun keras, pribadi yang kuat maupun lemah, pribadi yang baik atau buruk. Aspek bahasa mencakup kemampuan mahasiswa dalam berkomunikasi dan berinteraksi melalui bahasa yang digunakan, seperti bahasa lisan atau tulisan, bahasa isyarat, bahasa tubuh, dan sebagainya. Selanjutnya, aspek emosi mencakup kemampuan mahasiswa dalam mengelola maupun mengontrol emosi yang dirasakan, baik emosi yang positif maupun emosi yang negatif. Aspek sosial mencakup kemampuan mahasiswa dalam berhubungan atau berinteraksi dengan orang lain, atau kemampuan dalam menempatkan atau melibatkan diri dan perannya dalam lingkungan sosial, seperti peran sebagai anak, warga masyarakat, mahasiswa, teman, istri, dan peran lainnya. Aspek terakhir, yaitu aspek spiritual mencakup kemampuan mahasiswa dalam menjalankan ibadah sesuai agama dan keyakinannya, termasuk melibatkan diri dalam kegiatan-kegiatan keagamaan yang menambah kualitas spiritualnya.

Oleh karena itu, bisa diketahui bahwa pada semester 1 maupun 2 (tahun pertama) dan semester 7 maupun 8 (tahun kedua), mahasiswa cenderung mengalami stres. Indikasi stres yang nampak dalam perilaku mereka adalah adanya perasaan tidak nyaman yang dirasakan, baik di rumah (kost) maupun di kampus (kelas), adanya keinginan untuk berbagi beban dan kesulitan dengan orang lain, sering mengalami gangguan saat tidur, nafsu makan kadang-kadang mulai menurun, sering menangis tanpa sebab, dan ada perasaan selalu ingin pulang (*homesick*).

Uraian di atas, sesuai dengan penelitian yang dilakukan Misra dan McKean (2000)

bahwa mahasiswa cenderung mengalami stres berkaitan dengan perkuliahan, manajemen waktu, kesehatan, dan *self-imposed*. Faktor penyebab stres akademik, diantaranya persiapan belajar untuk ujian, tingkat persaingan, dan pencapaian standar nilai yang memuaskan. Penelitian yang dilakukan oleh Gadzella, Masten, dan Stack (1998) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang dapat mengelola emosinya dengan baik mampu mengendalikan kecemasan, dan tidak mudah mengalami frustrasi. Hal lain yang juga dapat diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki kebiasaan belajar yang baik tidak mengalami stres ketika mereka belajar.

Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada stres akademik karena permasalahan yang dibahas berada dalam lingkungan kampus. Olejnik dan Holschuh (2007) menguraikan mengenai stres akademik, yaitu suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Stres akademik sebagai ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu. Carveth dkk. dalam Misra & McKean (2000) mengemukakan bahwa stres akademik adalah persepsi individu terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkan pengetahuan yang harus dikuasai tersebut.

Olejnik dan Holschuh (2007) menyatakan sumber stres akademik atau stresor akademik yang umum, antara lain: 1) Ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum. Beberapa individu merasa stres sebelum ujian atau menulis sesuatu, ketika mereka tidak bisa mengingat apa yang mereka pelajari. Telapak tangan mereka berkeringat, dan jantung berdegup kencang. 2) Prokrastinasi. Adanya ketidakpedulian terhadap tugas mereka, tetapi ternyata banyak individu yang peduli dan tidak dapat melakukan itu secara bersamaan. Individu tersebut merasa sangat stres terhadap tugas mereka; dan 3) Standar akademik yang tinggi. Stres akademik terjadi karena siswa (mahasiswa) ingin menjadi yang terbaik di sekolah mereka dan guru memiliki harapan

yang besar terhadap mereka. Hal ini tentu saja membuat siswa (mahasiswa) merasa tertekan untuk sukses di level yang lebih tinggi.

Peneliti telah melakukan observasi awal dan pendalaman masalah mengenai stres akademik yang dialami mahasiswa angkatan 2009 yang sedang memulai langkah lebih cepat dalam menyelesaikan skripsi dibanding teman sekelasnya yang berjumlah 48 mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada enam responden Prodi PG PAUD angkatan 2009. Peneliti memilih enam responden ini karena tertarik dengan kemampuan mereka dalam mengelola stres akademik yang lebih sering dialami oleh mahasiswa, namun mereka mampu menangani dan memiliki strategi yang bisa membuat mereka mencapai target yang diharapkan.

Berdasarkan beberapa uraian tersebut, dapat dirumuskan masalahnya, yaitu pertama, apa sumber masalah stres akademik yang dialami mahasiswa? Kedua, Apa upaya yang dilakukan mahasiswa dalam mengelola stres akademik? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui masalah stres akademik yang dialami dan upaya yang dilakukan dalam mengelola stres akademik.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Lokasi penelitian dilakukan di lingkungan Program Studi PG PAUD FKIP Universitas Tadulako atau lokasi penelitian lain yang disepakati, yaitu di rumah peneliti maupun saat berkumpul dan bersantai di taman atau warung makan. Waktu penelitian ini telah dilaksanakan selama 12 (dua belas atau 1 tahun), dimulai dari bulan Desember 2012, dilanjutkan bulan Januari hingga Nopember 2013. Peneliti mengikuti proses penyelesaian proposal penelitian hingga skripsi pada enam responden penelitian untuk mengetahui sumber stres akademik maupun upaya-upaya yang dilakukan responden penelitian dalam mengelola stres akademik. Metode yang digunakan, yaitu teknik observasi dan wawancara.

Informan penelitian ini ada enam mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan telah melaksanakan ujian proposal sebelum dilaksanakan PPLT di bulan Maret 2013. Alasan memilih keenam mahasiswa tersebut menjadi responden penelitian ini karena mereka adalah mahasiswa angkatan 2009 yang sedang memulai tahapan yang lebih dahulu dalam menyelesaikan skripsi dibanding teman sekelasnya yang berjumlah 48 mahasiswa. Peneliti memilih enam responden ini karena tertarik dengan kemampuan mereka dalam mengelola stres akademik, namun mereka mampu menangani dan memiliki strategi yang bisa membuat mereka mencapai target yang diharapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk angkatan 2009, dari observasi awal sudah menjadi topik yang peneliti ingin bahas mengenai stres akademik karena berdasarkan informasi dari pihak Program Studi bahwa angkatan 2007 dan 2008 baru memulai menyusun skripsi saat masuk semester 8 sehingga sebagian besar mahasiswa menyelesaikan skripsi sudah masuk tahun kelima atau tahun keenam di kampus. Selain itu, masih sekitar 7-10 mahasiswa angkatan 2007 yang belum menyelesaikan skripsi, bahkan belum menyusun proposal penelitian.

Jumlah mahasiswa angkatan 2009 sekitar 48 mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah yang ada di Sulawesi Tengah. Peneliti menjadi tertarik karena dari enam mahasiswa tersebut, lima diantaranya adalah mahasiswa bimbingan peneliti. Bulan Agustus tahun 2012, lima mahasiswa tersebut datang menghadap pada peneliti untuk melapor apakah peneliti bersedia menjadi Dosen Pembimbing II (selanjutnya disebut DP2). Setelah melihat judul penelitian yang telah disetujui oleh Koordinator Prodi PG PAUD dan sudah melakukan tanya jawab dengan lima mahasiswa tersebut, terkait dengan proposal yang mau diteliti, peneliti bersedia menjadi Dosen Pembimbing II untuk lima mahasiswa tersebut dan memberi persetujuan pada lembar formulir yang mereka ajukan.

Untuk itu, peneliti menyampaikan maksud dan tujuan untuk melakukan penelitian mengenai mereka, terkait stres akademik. Untuk enam mahasiswa tersebut, lima mahasiswa adalah bimbingan peneliti dan satu mahasiswa lagi, peneliti sebagai pembahas proposal penelitiannya. Kekuatan dari enam mahasiswa tersebut adalah mereka menjadi sahabat dimulai tahun ketiga hingga berniat bersama-sama menyelesaikan skripsi.

Selanjutnya, peneliti akan menjelaskan gambaran profil mahasiswa tersebut yang menjadi responden penelitian, sebagai berikut:

1. Responden pertama adalah NLGS (nama responden disingkat), selanjutnya disebut R1. R1 merupakan mahasiswa yang memiliki rasa ingin tahu yang besar, aktif, cerdas, semangat, disiplin, fokus dan konsisten, sosok yang kuat dan sabar, bertanggung jawab, serta tipe pekerja keras. R1 berasal dari keluarga yang kondisi ekonominya tidak mendukung untuk R1 bisa kuliah. Namun, karena ada dukungan dari keluarga besar dan memiliki niat bisa menyelesaikan kuliah tepat empat tahun supaya tidak memberatkan dan membebani orang tua. R1 pun menjelaskan jika lebih lama di kampus, membuat R1 menjadi tertekan dan suasana hatinya menjadi lebih buruk. Apalagi kondisi fisik R1 mudah lelah dan sering mengalami sakit, terutama di bagian bibir yang sering pecah-pecah dan sangat kering. R1 juga sering mengalami masa-masa sulit karena merasa tidak mampu memenuhi tugas yang diinginkan dosen yang bersangkutan atau masalah dalam keluarga, namun R1 mulai bisa kembali pulih setelah mendapat dukungan dan semangat dari sahabatnya maupun peneliti sebagai tempat berbagi dan curahan hati.
2. Responden kedua adalah EP, selanjutnya disebut R2. R2 merupakan sahabat terdekat dari R1. Mereka sudah bersama dari sejak kecil sehingga saat kuliah pun mereka sangat dekat dibanding dari lima sahabat lainnya. R2 merupakan

mahasiswa yang cerdas, aktif, rajin, semangat, peduli, suka membantu, bertanggung jawab, memiliki sikap empati, dan selalu menyenangkan. R2 berasal dari keluarga yang sangat mendukung pendidikan karena Ibu R2 adalah guru SD sehingga sangat menyarankan R2 untuk bisa melanjutkan S2 jika masih mau kuliah. R2 menyadari pilihan melanjutkan kuliah S2 dan keinginan menikah setelah menyelesaikan S1 menjadi dilema tersendiri. Orang tua R2 pun sudah menjelaskan bahwa R2 bisa menikah jika bisa kuliah selesai tepat waktu sekitar empat tahun dan akan mendapatkan hadiah. Kemauan untuk membanggakan keluarga dan membahagiakan orang tua dengan terus menjaga semangatnya agar tidak menunda terlalu lama proses pengerjaan skripsi, membuat proposal hingga skripsi R2 paling memenuhi standar penulisan ilmiah yang disarankan oleh DP1 dan DP2.

3. Responden ketiga adalah NDSA, selanjutnya disebut R3. R3 merupakan mahasiswa yang cerdas, aktif, semangat, sosok yang kuat dan teguh, pendiam, penyayang, serta tipe penyabar. R3 merupakan mahasiswa yang memiliki sejarah keluarga yang berbeda dari lima sahabat lainnya. Ayah R3 sudah lama meninggal sejak R3 usia 8 tahun. R3 anak ketiga dari tiga bersaudara. Kemudian, Ibu R3 menikah lagi saat R3 usia 9 tahun sehingga R3 mempunyai Bapak dan tiga saudara tiri yang baru. Bagi R3, perjuangan hidup saat masih kecil sangat susah, R3 merasa menjadi beban keluarga karena melihat perjuangan yang dilakukan orang tuanya. Keinginan awal untuk kuliah pun memiliki kisah yang membuatnya terus bertahan dan berupaya lebih kuat untuk bisa segera menyelesaikan S1 karena banyaknya komentar negatif yang merendahkan niatnya untuk kuliah dan menganggap keinginan kuliah tersebut hanya main-main saja. Tekad yang kuat membuat R3

mencari informasi untuk mendapatkan beasiswa. Akhirnya, R3 mendapat beasiswa dari DIA Bermutu dan tinggal bersama temannya dari Prodi PGSD untuk menghemat biaya kost. Dukungan dari para sahabatnya dan motivasi yang selalu peneliti berikan pada semua mahasiswa bahwa mereka pasti bisa jika berpikir bisa, membuat R3 menjadi semangat kembali dan ingin membuktikan bahwa R3 bisa berhasil.

4. Responden keempat adalah NSM, selanjutnya disebut R4. R4 merupakan mahasiswa yang sangat menyenangkan, ramah, humoris meski suka *ceplas ceplos*, suka membantu, aktif, dan penyayang. R4 anak pertama dari tiga bersaudara sehingga R4 berusaha menjadi contoh dan teladan yang baik buat kedua adiknya untuk bisa segera menyelesaikan kuliah S1. Selain keinginan dan kemauan yang kuat untuk melanjutkan kuliah S1, juga karena harapan dan cita-cita orang tua supaya R4 bisa sukses dan berhasil saat bisa bekerja menjadi guru PAUD sehingga orang tua R4 sampai rela meminjam uang agar R4 bisa kuliah S1 di Prodi PG PAUD. Perjuangan dan kepercayaan orang tua yang begitu besar pada R4, membuat R4 terus berupaya menjaga semangat dan lebih aktif untuk menyelesaikan segala proses penyusunan proposal penelitian hingga bisa menyelesaikan ujian skripsi dengan lancar. Meski sebelumnya, R4 memiliki masalah ketidakpercayaan diri dan keraguan yang begitu besar sehingga motivasi yang peneliti berikan membuat R4 merasa bersyukur bisa melihat gambaran kesuksesan yang ada di hadapannya.
5. Responden kelima adalah NNAS, selanjutnya disebut R5. R5 anak ketiga dari tiga bersaudara dan merupakan mahasiswa yang ramah, menyenangkan, semangat, penyayang, dan tipe penyabar. R5 memiliki harapan bisa segera menyelesaikan S1 karena ingin

membahagiakan orang tua karena dalam keluarga R5, belum ada saudaranya yang menjadi sarjana. Selain itu, R5 ingin segera kerja supaya bisa membantu keluarganya. Dukungan para sahabatnya maupun dari peneliti sebagai DP2 yang membuat R5 kembali semangat untuk bisa segera menyelesaikan proposal penelitian. R5 mengakui terkadang suasana hatinya suka tidak menentu dan membuatnya sering merasa tidak bersemangat, tetapi melihat langkah para sahabatnya yang sudah bertemu dan disetujui oleh DP1 dan DP2, membuat R5 kembali meneguhkan hatinya untuk mengingat tujuan awal R5 bisa kuliah.

6. Responden keenam adalah NMS, selanjutnya disebut R6. R6 merupakan mahasiswa yang ramah, penyayang, pendiam, dan penyabar. R6 adalah anak ketiga dari lima bersaudara sehingga ingin segera bisa menyelesaikan kuliah untuk membahagiakan dan membanggakan orang tua karena harapan orang tua R6 agar anaknya bisa sukses. Namun awalnya, Bapak R6 tidak setuju jika R6 menjadi guru karena ingin R6 menjadi seorang bidan, tetapi Ibu R6 setuju jika R6 menjadi guru. Hal itu membuat R6 menjadi lebih yakin dengan pilihannya. R6 termotivasi untuk segera menyelesaikan proposal penelitian karena melihat para sahabatnya sudah mulai sibuk mencari materi dan referensi yang dibutuhkan sehingga membuat R6 mulai menyiapkan draft proposal penelitian, meski belum seperti yang diharapkan karena sebagian besar dikutip tanpa mencantumkan sumbernya dan kurangnya usaha yang diberikan oleh R6. Dukungan para sahabatnya yang bisa membuat R6 berada dalam tahap yang sama, seperti teman lainnya yang bisa selalu mengingatkan jika ada salah satu sahabatnya tidak bersemangat dalam proses penyelesaian skripsi.

7.

Analisis Stres Akademik Responden Penelitian

Berdasarkan gambaran profil maupun tiga proses penyusunan dari proposal penelitian, seminar hasil, dan skripsi tersebut, bisa dianalisis gambaran stres akademik dari tiap responden penelitian. Berikut ini penjelasannya:

1. R1 selama kuliah, memiliki masalah yang kompleks untuk dihadapi, baik masalah dalam diri maupun di luar dirinya. R1 merupakan mahasiswa yang ingin memberi kemampuan terbaik dari dirinya, sangat disiplin, bertanggung jawab, dan berbagai sikap yang membuat R1 bisa diandalkan. Namun di sisi lain, kondisi tersebut membuat R1 bisa sangat stres karena harapan dan target yang tidak terpenuhi atau adanya kesalahan, kekeliruan, maupun keterlambatan dalam satu situasi. R1 menjadi tidak tenang, gemetaran, gelisah, detak jantung terasa lebih cepat, dan sering tidak bernafsu makan. Selain sebagai anak pertama, R1 juga harus membantu keluarga sehingga terkadang masalah yang dirasakan berat selain saat kuliah adalah masalah keluarga. R1 selama proses penyusunan dari proposal penelitian hingga skripsi, mengalami berbagai stres yang cukup menekan diri R1. Proses dari bimbingan terus diupayakan dan dilalui sendiri oleh R1 karena para sahabatnya berbeda DP1 dan DP2.

Apalagi saat proposal R1 sudah disetujui untuk ujian dan tidak bisa segera ujian karena Koordinator Prodi meminta R1 untuk menunggu bersama teman seangkatannya agar bisa ujian. Selama menunggu sekitar 2 bulan, berbagai reaksi dari stres tersebut beragam. R1 sering merasa lelah, suka pusing kepala, sangat sensitif atau peka, ada penurunan berat badan, bingung, dan berbagai suasana hati yang buruk. Namun R1 segera memanfaatkan kondisi stres tersebut untuk fokus terhadap kegiatan barunya, yaitu mengajar di TK sehingga bisa

mengurangi dampak stres yang dirasakan R1. Ketika R1 akhirnya menangis karena tidak mampu menahan tekanan dalam tubuh, pikiran, dan emosinya, membuat R1 menjadi lebih lega dan lapang dada. Setelah kejadian tersebut, R1 lebih tegar, sabar, dan siap dalam menghadapi kejadian berikutnya.

2. R2 selama kuliah, memiliki beberapa masalah yang harus dihadapi, tetapi tidak terlalu rumit dan sulit seperti yang dihadapi R1. Untuk R2, masalah penampilan terkadang bisa mengganggu suasana hatinya karena wajah R2 sering berjerawat, bisa stres karena masalah dengan pacarnya atau tugas-tugas yang tidak dipahami. R2 merupakan responden yang bisa segera menangani stres yang dihadapinya sehingga selalu menjadi tempat bertanya bagi teman dan para sahabatnya. Selama proses penyusunan proposal penelitian hingga skripsi, R2 juga mengalami tekanan yang besar karena harapan orang tua R2 bisa segera menyelesaikan tepat waktu dan keinginan untuk bisa segera menikah. R2 juga mengalami berbagai reaksi dari stres, seperti merasa lelah, sering sakit kepala, tidak bernafsu makan, sangat sensitif atau peka. Apalagi merasa kecewa, sedih, dan kesal sekali saat skripsinya diminta untuk dibatalkan karena dianggap sama dengan R3. Hal tersebut membuat R2 merasa tidak dihargai dan diakui proses yang sudah dialami karena merasa benar-benar mandiri dalam mencari sumber referensi yang dibutuhkan dengan serius di perpustakaan hingga ke toko buku.
3. R3 merupakan tipe pribadi tertutup sehingga teman-temannya tidak pernah melihat R3 menunjukkan adanya masalah yang dihadapi. Namun selama kuliah, R3 mengakui bahwa R3 berusaha tetap tenang dan ingin fokus terhadap perkuliahan yang dijalani. Meski memang tidak mudah, R3 memilih untuk diam atau pasif saat teman-teman mencoba untuk mengajaknya terlibat dalam pembicaraan.

Konflik dalam keluarga, merasa tidak dipercaya dan tidak berharga, selalu diperlakukan tidak adil dalam keluarga, membuat R3 menjadi pribadi yang minder atau tidak percaya diri. R3 selalu menampilkan wajah tersenyum saja atau berbicara sepatah dua kata saat temannya mencoba untuk berbicara lebih banyak. Selama proses penyusunan proposal penelitian hingga skripsi, R3 juga mengalami berbagai stres, seperti sangat sensitif atau peka, mudah lelah, suka khawatir, tegang, dan mengalami penurunan berat badan. R3 juga mengalami seperti yang dirasakan R2 saat skripsi mereka diminta untuk dibatalkan, membuat R3 bingung dan sedih karena merasa mereka benar-benar membuat secara mandiri dan aktif mencari sumber referensi yang dibutuhkan.

4. R4 merupakan tipe yang ceria dan menyenangkan, humoris, meski saat merasa tertekan, R4 menunjukkan reaksi yang cukup kuat, seperti mudah tegang, suka gelisah, mudah cemas, dan bisa mengganggu fokus R4 saat sedang mengerjakan tugas. Selain sebagai anak pertama, tentunya beban dan tanggung jawab yang dibebankan orang tua terhadap R4 menjadi tekanan tersendiri dan membuat R4 terbiasa untuk selalu menghadapi berbagai konflik dan krisis dalam keluarga. Peran sebagai seorang kakak dan terbiasa melakukan tugas yang dibebankan membuat R4 menjadi pribadi yang kuat dan mandiri, meski saat mengalami situasi yang menekan dan ada konflik yang muncul, R4 cenderung langsung bereaksi berbeda. Namun bisa segera diatasi oleh R4 dengan menenangkan dirinya. Selama proses penyusunan proposal penelitian hingga skripsi, R4 juga mengalami stres yang cukup tinggi karena tekanan dari orang tua yang berharap R4 bisa segera selesai, masalah keluarga maupun tekanan yang dialami saat ujian. Reaksi stres yang dialami, seperti suka berkeringat, gugup,

tegang, gemetaran, dan berbagai reaksi tubuh yang membuat R4 tidak bertenaga atau bersemangat saat kondisi tersebut sangat menekan.

5. R5 merupakan tipe pribadi yang sering diberi penguatan supaya bisa segera menyelesaikan berbagai tugas maupun tanggung jawab yang diberikan. Selain itu, R5 berfokus pada diri dan penampilannya sehingga terkadang kurang peduli dengan orang lain, kurangnya inisiatif maupun keinginan untuk bisa segera menyelesaikan proposal. Persahabatan dengan R1, R2, R3, R4, dan R6, membuat R5 mulai perlahan berubah untuk fokus pada tujuan penyelesaian kuliah. R5 juga mengalami berbagai stres, meski tidak terlalu menekan seperti yang dirasakan oleh R1, R2, R3, maupun R4. Kondisi R5 memang tidak terlihat stres karena berusaha tenang, tetapi sebenarnya R5 juga gemetaran, berkeringat, merasa lelah, jenuh atau bosan, meski lebih sering cuek atau tidak peduli dengan kondisi di luar dirinya sehingga dampak stres tidak begitu berat dirasakan oleh R5.
6. R6 merupakan tipe pribadi yang ramah, sabar dan penyayang dengan anak, meski pasif, tidak tekun, dan kurang inisiatif untuk bertindak. Oleh karena itu, R6 berusaha sepenuhnya untuk terlibat dalam setiap proses yang dilakukan saat diminta untuk menampilkan yang terbaik, meski terlihat tidak maksimal karena kurangnya penguasaan dan rasa tidak percaya diri. Reaksi stres yang nampak pada R6, seperti berkeringat, merasa lelah, mudah gelisah, sangat sensitif dan peka, serta berat badan yang terus bertambah membuat R6 menjadi minder maupun malu. Sebelumnya R6 memang bertubuh besar, hal itu bisa menjadi alasan yang membuat R6 bersikap pasif atau malas bergerak.

Pembahasan Hasil Penelitian

Menurut Baum, Gatchel, dan Krantz (1997) bahwa stres merupakan transaksi kritis antara individu dengan lingkungan. Senada dengan pendapat tersebut, Smet (1994) menjelaskan bahwa sumber stres dapat berasal dari dalam diri individu itu sendiri maupun dari luar individu, yaitu: dari keluarga, komunitas, dan lingkungan.

Penjelasan tersebut bisa terlihat dari kondisi fisik maupun psikis yang dihadapi oleh tiap responden penelitian. Secara fisik, tiap responden mengalami semua reaksi stres yang umum terjadi, seperti berkeringat, mudah lelah, sangat sensitif atau peka, dan sebagainya. Sesuai pengamatan peneliti, diantara enam responden saat proses penyusunan proposal hingga skripsi, R1 yang mengalami dampak yang cukup serius karena kondisi fisiknya bisa mengalami *drop* atau sakit dalam kurun waktu 2 minggu. Jadi tiap bulan, kondisi fisik R1 bisa menurun bahkan istirahat selama 1 atau 2 minggu jika sakitnya sangat serius. R2 pun pernah mengalami kondisi yang sakit selama 2 minggu untuk beristirahat. Sedangkan, responden lainnya juga pernah sakit, meski tidak dalam hitungan minggu atau bulan.

Secara psikis, tiap responden pun mengalami berbagai perubahan emosi dan perilaku terhadap tekanan maupun konflik yang terjadi selama proses penyusunan proposal hingga skripsi. Namun mereka memang menyadari bahwa proses menyelesaikan skripsi tersebut tidak mudah. Kesabaran, ketekunan, kekuatan, keyakinan, dan menjaga sangka baik terhadap proses tersebut, akan membuat perjalanan panjang tersebut indah dan layak untuk dilalui.

Tiap responden penelitian juga menjelaskan berbagai stres yang dialami dari beberapa sumber stres yang ada di sekitar mereka. Selain kondisi kost yang serba terbatas, adanya masalah dengan teman, keluarga, situasi di kampus yang membuat jenuh, tugas rumah yang menumpuk, serta berbagai situasi dan kondisi yang berbeda dialami tiap responden penelitian. Hal itu sesuai pendapat dari Kohn dan Frazer (1986)

bahwa sumber stres akademik meliputi: pekerjaan yang bertumpuk, tugas yang tidak jelas, dan ruangan belajar yang tidak nyaman.

Upaya dalam mengelola stres akademik yang dialami oleh responden penelitian beragam. Sesuai dengan pendapat Maramis (1980) bahwa salah satu strategi untuk tetap dalam kondisi sehat, seimbang, dan menyenangkan adalah dengan meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengelola stres. Stres dapat dikelola dengan mengadakan penyesuaian diri terhadap keadaan.

Para responden penelitian menjelaskan bahwa berbagai stres yang dialami saat menyelesaikan proposal penelitian hingga skripsi memang membuat mereka merasa tertekan dan menjadi lebih berat tekanannya dibanding saat kuliah. Namun mereka *pun* menyadari bahwa berbagai stres yang dialami menjadi energi positif bagi mereka untuk segera bertindak atau melakukan aksi untuk meminimalisir akibat stres yang dirasakan. Hal ini diungkapkan oleh R1 bahwa stres yang dirasakan membuat R1 mulai mencari kegiatan (mengajar di TK) untuk mengisi waktu luangnya selama menunggu para sahabatnya siap dan disetujui proposalnya supaya bisa ujian bersama. Sedangkan, R2 pun menerima tawaran dari tetangganya yang mempunyai seorang putri yang masuk TK, untuk menjadi pengantar dan penjemput putrinya ke TK. R5 pun mengambil langkah yang sama seperti R1, yaitu mengajar di TK karena bosan tidak memiliki kegiatan.

Para responden penelitian juga menyatakan bahwa mereka mampu untuk menghadapi berbagai stres yang begitu berat karena adanya dukungan, perhatian, pengertian, kepercayaan, dan motivasi yang begitu besar dari DP1 maupun DP2. Bagi R2, peran dari Dosen Pembimbing bagi mahasiswa bimbingannya sangat penting dan bermakna sekali karena saat bimbingan proposal hingga skripsi, kondisi fisik maupun psikis mahasiswa berubah. R3 terus termotivasi karena adanya pernyataan peneliti bahwa jika orang lain bisa, maka R3 pun pasti bisa. Hal itu membuat R3 percaya bahwa R3 mampu melewati semua

ujian yang ada di hadapannya. Dukungan dan bantuan yang besar dari peneliti juga dirasakan oleh R4 karena saat ujian Seminar Hasil, R4 merasa tidak mampu menangani situasi yang membuat tubuhnya sudah tidak bertenaga hingga pandangannya menjadi gelap.

Selanjutnya, tiap responden penelitian telah mengalami situasi yang menegangkan dan membuat kondisi fisik maupun psikis berubah dari stabil menjadi berbeda saat ujian dari mulai Proposal, Seminar Hasil, dan Skripsi. Perubahan yang dirasakan tiap responden bisa berbeda-beda, tetapi seperti yang diungkapkan oleh R1 bahwa perubahan yang dialami menjadi lebih positif karena R1 bisa lebih mengendalikan dirinya dan mengontrol emosinya. Biasanya R1 menjadi lebih mudah gelisah dan sering menyalahkan dirinya saat ada masalah, tetapi interaksi R1 dengan peneliti maupun para sahabatnya yang sering menguatkan dan memberi cara yang tepat untuk melihat situasi dari berbagai sudut pandang yang berbeda. Sedangkan, R2 menyadari ketidaknyamanan yang dirasakan dalam tubuh, pikiran maupun perasaan sehingga membuat R2 menjadi lebih aktif untuk menciptakan cara dan strategi yang tepat supaya tidak terjebak stres, seperti berjalan-jalan di mal atau olahraga.

R3 memiliki upaya mengatasi masalah yang dihadapinya melalui persahabatan yang erat sehingga jika ada masalah, R3 merasa nyaman untuk terbuka menceritakan masalahnya. Selain itu, menghibur diri dengan menonton, mendengarkan musik, olahraga, dan berbagai kegiatan yang menyenangkan. Sedangkan, R4 dan R5 nyaman saat menikmati rekreasi, jalan-jalan santai, mendengarkan musik, menonton film, dan berbagai aktivitas spontan yang seru dan mengasyikkan. R6 cukup menjalani kegiatan yang biasa dilakukan, seperti menonton televisi, mendengarkan lagu dan makan berbagai *snack* yang disukai saat merasa stres.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah diuraikan tersebut, dapat disimpulkan, sebagai berikut:

1. Masalah stres akademik yang dialami responden penelitian cukup beragam. Secara fisik, tiap responden mengalami semua reaksi stres yang umum terjadi saat proses penyusunan proposal hingga skripsi, seperti berkeringat, mudah lelah, gugup, gelisah, takut, khawatir, sangat sensitif atau peka, dan sebagainya. Secara psikis, tiap responden pun mengalami berbagai perubahan emosi dan perilaku terhadap tekanan maupun konflik yang terjadi selama proses penyusunan proposal hingga skripsi. Namun mereka memang menyadari bahwa proses menyelesaikan skripsi tersebut tidak mudah. Kesabaran, ketekunan, kekuatan, keyakinan, kemauan, dan menjaga sangka baik terhadap proses tersebut, akan membuat proses penyelesaian skripsi tersebut layak untuk dijalani.
2. Upaya yang dilakukan oleh responden penelitian dalam mengelola stres akademik cukup variatif dan membuat responden penelitian memiliki beragam alternatif dalam mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya, seperti mulai berolahraga, jalan-jalan santai di pertokoan atau ke pantai, rekreasi, menonton film kesukaan, mendengarkan musik, bercerita (*sharing*) dengan sahabat atau keluarga, membantu keluarga atau sahabat, menikmati hiburan atau kegiatan spontan yang seru dan menyenangkan. Selain itu, dukungan dan kepercayaan keluarga maupun sahabat yang begitu besar merupakan energi positif bagi para responden penelitian sehingga mampu mengelola stres akademik yang begitu berat dirasakan.

Berdasarkan hasil-hasil penelitian dan simpulan, ada beberapa saran yang berkaitan dengan aspek kegunaan praktis dan aspek kegunaan ilmiah penelitian ini, sebagai berikut:

1. Mahasiswa: Untuk mempersiapkan dirinya secara lahir dan batin saat dimulai proses penyusunan proposal penelitian hingga skripsi, meluangkan waktu untuk istirahat atau bersantai tiap minggu (tiap bulan) saat mengalami stres hingga siap dan fokus kembali menyelesaikan skripsi, serta menemukan teman yang memiliki tujuan dan target kuliah yang sama agar bisa saling menguatkan dan memotivasi saat kondisi fisik maupun psikis yang dirasakan menurun;
2. Dosen Pembimbing: Untuk memberi bimbingan dengan penuh kesabaran, arahan yang positif, dukungan yang tulus, berbagai penguatan saat dibutuhkan, mengatur jadwal pertemuan yang bisa disepakati, dan kesempatan untuk menampung berbagai keluhan, saran, dan masukan dari mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam penyelesaian proposal penelitian hingga skripsi;
3. Orang Tua: Untuk memberi kepercayaan bahwa mahasiswa bisa dan mampu menyelesaikan proses proposal penelitian hingga skripsi tersebut, dukungan yang penuh perhatian dan pengertian yang tulus saat mahasiswa mengalami stres, memahami kondisi fisik maupun psikis, kelancaran dana yang dibutuhkan, serta selalu berdoa untuk kelancaran dan kemudahan segala urusan mahasiswa tersebut;
4. Institusi Pendidikan: Untuk memberi akses informasi atau petunjuk proses penyusunan proposal penelitian hingga penelitian (seperti Buku Panduan Penulisan Karya Ilmiah). Selain itu, sumber-sumber referensi yang disediakan di Perpustakaan juga bisa ditambah koleksinya;
5. Calon peneliti yang ingin mengambil tema yang sama, dapat mengembangkan atau memfokuskan pada tingkat pendidikan; lingkungan tempat tinggal; jenis kelamin subyek, baik laki-laki maupun perempuan, dan sebagainya. Selain itu, pihak yang berminat

melakukan penelitian lanjutan, disarankan untuk mempertimbangkan berbagai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mengelola stres akademik, seperti *self efficacy*, manajemen waktu, asertivitas, disiplin, kematangan beragama, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Baum, A., Gatchel, R., and Krantz, D. (1977). *An Introduction to Health Psychology*, 3 ed., New York: The Mc Graw Hill Company, Inc. Tersedia: <http://Journal.com>. [Online]. Diakses tanggal 20 Januari 2014.
- Gadzella, B.M., Masten, W.G., & Stacks, J. 1998. Student's Stress and Their Learning Strategies, Test Anxiety, and Attributions. 39 (2), 416-421. *College Student Journal*. Tersedia: <http://Journal.com>. [Online]. Diakses tanggal 20 Januari 2014.
- Maramis, W.F., 1980. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Misra, R. & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress And Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*. Tersedia: http://findarticles.com/p/articles/mi_m0CTG/is_1_6/ai_65640245/ [Online]. Diakses tanggal 20 Januari 2014.
- Olejnuk, S. N. & Holschuh, J. P. (2007). *College rules! How to Study, Survive, and Succeed in College (2nd Edition)*. New York: Ten Speed Press. Tersedia http://books.google.co.id/books?id=h_cfDji4V6YC&pg=PA101&dq=stress+academic&hl=id&ei=5oezTK2CJse3cOiYtKwI&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=6&ved=0CD0Q6AEwBQ#v=onepage&q&f=false. [Online]. Diakses tanggal 20 Januari 2014.
- Smet, Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.